



9月きゅうしょくよていこんだてひょう 2019

さかしょうがっこう

日	献立名	おもなざいりょうとそのはたらき			エネルギー (kcal)
		おもにエネルギーのもとになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくるもとになる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる (みどりのなかま)	
2 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	マーボドウフ	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・みそ・とうふ・だいず	ふるね・にんにく・たまねぎ・しいたけ だけのこと・はねぎ	
	もずくのスープ	ごま・でんぷん	もずく・とりにく・たまご	ふるね・たまねぎ・チンゲンサイ	
3 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		673
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	オムレツ	じゃがいも・でんぷん・さとう・あぶら	たまご・ぎゅうにく・ぶたにく	たまねぎ・にんじん	
	ケチャップソース	さとう		たまねぎ・マッシュルーム・トマトピューレ	
	やさしいソテー	あぶら		キャベツ・にんじん	
	コーンチャウダー	バター・じゃがいも	ベーコン・ぎゅうにゅう・なまクリーム こなチーズ	コーン・たまねぎ・パセリ	
4 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		630
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さばのしおやき		さば	ふるね	
	ごもくまめ	こんにゃく・さとう	だいず・とりにく・こんぶ	ごぼう・にんじん	
	みそしる	じゃがいも	みそ	たまねぎ・こまつな	
5 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		678
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	かぼちゃのそぼろに	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・だいず	かぼちゃ・ふるね・たまねぎ・にんじん グリーンピース	
	いかだんごのスープ	さとう・でんぷん	ぎょにく・いか・とうふ	だいこん・にんじん・しいたけ・はねぎ	
くだもの			れいとうみかん		
6 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		569
	キムチチャーハン	こめ・むぎ・ごまあぶら・ごま	ぶたにく	はくさいキムチ・たまねぎ	
	ポテたまめサラダ	じゃがいも・さとう・ごまあぶら	だいず	きゅうり・にんじん	
	チンゲンサイのスープ	でんぷん	ベーコン・かまぼこ・とうふ	チンゲンサイ・たまねぎ	
7 (土)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		642
	カレーライス(ごはん)	こめ・むぎ			
	(ルウ)	じゃがいも・あぶら	ぶたにく・だいず・だっしふんにゅう こなチーズ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん トマトピューレ	
	フレンチサラダ	さとう・あぶら		レタス・キャベツ・きゅうり・コーン	
	くだもの			なし	
10 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		685
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	たちうおフライ	あぶら・こむぎこ・パンこ	たちうお		
	きりぼしだいこんのもの	あぶら	あぶらあげ・さつまあげ・だいず・こんぶ	きりぼしだいこん・にんじん・しいたけ さやいんげん	
	みそしる		みそ・とうふ	たまねぎ・しめじ・こまつな	
かつおぶりかけ	ごま・さとう	かつおぶし			
11 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		587
	ツナピラフ	こめ・むぎ・バター	ツナ	たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・グリーンピース	
	ビーンズサラダ	さとう・ごまあぶら	だいず	キャベツ・きゅうり・コーン	
	かぼちゃのとうにゅうスープ	コーンスターチ	ベーコン・とうにゅう	にんにく・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん パセリ	
12 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		685
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのマヨマスタードやき	マヨネーズ・パンこ	さわら		
	やさしいピーナッツあえ	ピーナッツ・さとう		キャベツ・こまつな	
	みそしる	じゃがいも	わかめ・みそ	たまねぎ・はねぎ	
	かこうこざかな	さとう・ごま	こざかな		
13 (金) 十五夜	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		669
	げんきどん(ごはん)	こめ・むぎ			
	(ぐ)	あぶら・さとう	ぎゅうにく・たまご	ごぼう・にんじん・だいこん・こまつな	
	わんたんスープ	わんたんのかわ・ごまあぶら・ごま	わかめ・ぶたにく	たまねぎ・キャベツ・にんじん・しいたけ	
	つきみだんご	こむぎこ・さつまいも・さとう でんぷん			

☆ 17日からの献立は裏面をご覧ください。

☆お願い☆
給食当番の時は、マスクを持たせてください。



日	献立名	おもにエネルギーになる (きいろのなかま)	おもにからだをつくる (あかのなかま)	おもにからだのちょうしをととのえる (みどりのなかま)	エネルギー (kcal)
17 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		597
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	とりのごまソースかけ	ごま・さとう	とりにく	ふるね・にんにく・トマトピューレ	
	いそベポテト	じゃがいも	あおのり		
	やさいスープ	あぶら		たまねぎ・キャベツ・にんじん・こまつな しめじ	
18 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		619
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さかなのちゅうかあえ	じゃがいも・でんぷん・あぶら さとう・ごまあぶら	ふか・だいず	ねぶかねぎ・ふるね・にんにく トマトピューレ	
	さんしょくあえ	さとう		キャベツ・にんじん・きゅうり	
	みそしる		みそ・とうふ・わかめ	たまねぎ・はねぎ	
19 (木) ふるさと 給食	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		608
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	けんないさんあつやきたまご	さとう・あぶら	たまご		
	かわりきんぴら	あぶら・ごま・さとう	とりにく・ひじき	ごぼう・にんじん・さやいんげん	
	みそしる	じゃがいも	みそ・あぶらあげ	とうがん・しいたけ・はねぎ	
	くだもの			なし	
20 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		693
	こくとういりパン	こむぎこ・さとう・こくとう ショートニング	だっしふんにゅう		
	ラザニア	あぶら・わたんのかわ・さとう	ぶたにく・だいず・チーズ・なまクリーム	たまねぎ・にんにく・トマト・パセリ	
	ポテトスープ	じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・しめじ・こまつな	
24 (火)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		648
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	なまあげのごもくに	あぶら・さとう・でんぷん	ぶたにく・なまあげ・みそ	ふるね・しいたけ・にんじん・はねぎ・コーン	
	にくだんごスープ	あぶら・ごま・パンこ でんぷん・さとう	とりにく・とりレバー	ごぼう・にんじん・はねぎ・たまねぎ チンゲンサイ・えのき りんご	
	くだもの				
25 (水)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		644
	ジャージャーめん(めん)	こむぎこ			
	(く)	あぶら・でんぷん・ごまあぶら さとう	ぶたにく・だいず・みそ	ふるね・にんにく・たまねぎ・にんじん しいたけ・たけのこ・はねぎ	
	ぎょうざ	こむぎこ・こめこ・でんぷん あぶら・さとう	ぶたにく	キャベツ・たまねぎ・にら・ふるね	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・ごまあぶら・さとう・ごま		キャベツ・きゅうり・にんじん	
26 (木)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		666
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	さんまのしおやき		さんま		
	だいこんおろし	さとう		だいこん	
	ごまあえ	さとう・ごま		こまつな・キャベツ	
	みそしる	さつまいも	みそ	たまねぎ・はねぎ	
27 (金)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		612
	むぎいりごはん	こめ・むぎ			
	ハンバーグ	パンこ・さとう	ぶたにく・とりにく	たまねぎ・たけのこ	
	マッシュルームソース	さとう		マッシュルーム・トマトピューレ	
	こまつなソテー	あぶら		こまつな・キャベツ・コーン	
	マカロニスープ	マカロニ・じゃがいも	ベーコン	たまねぎ・にんじん・セロリ・パセリ	
30 (月)	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		629
	だいずわかめごはん	こめ・むぎ・あぶら	だいず・わかめ		
	きびなごフライ	パンこ・ごま・こめこ・こむぎこ・あぶら	きびなご		
	コーンポテト	じゃがいも・あぶら		コーン	
	みそしる		あぶらあげ・みそ	キャベツ・にんじん・こまつな	



◎今月の給食は19回の予定です。仕入れの関係で献立を変更する場合があります。

今年の十五夜は9月13日です。
十五夜とは、旧暦の8月15日の夜のことで、昔は、7月から9月を秋としていたので、秋の真ん中に出る満月という意味から、「中秋の名月」と呼ぶようになりました。すすきを飾り、月見団子や里芋など、秋の収穫物をお供えして月見をする習慣があります。



季節の食べ物 秋



秋の字がつく「秋刀魚」は秋を代表する魚。脂がのっておいしい時期です。

☆毎日の給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせていますので、ご覧ください。
検索方法
三島市立坂小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食

三島市立坂小学校 検索